

**PENDEKATAN KONSELING *BEHAVIOUR* DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENGATASI KECANDUAN *GAME ONLINE*
PESERTA DIDIK DI SMA N 1 MESUJI TIMUR
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

EKA DEWI ROHAYATI

1611080406

BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442H/2020M**

**PENDEKATAN KONSELING *BEHAVIOUR* DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENGATASI KECANDUAN *GAME ONLINE*
PESERTA DIDIK DI SMA N 1 MESUJI TIMUR
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan



Pembimbing I : DEFRIYANTO, S.I.Q., M.ED

Pembimbing II :BUSMAYARIL, S.AG., M.ED

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442H/2020M**

ABSTRAK

Jaringan internet didunia berkembang dengan pesat sehingga tercipta beberapa aplikasi *game online*. *Game online* sendiri membawa pengaruh bagi penggunanya yang menyebabkan individu merasa tertantang sehingga timbul rasa ingin memainkannya secara terus menerus, menyebabkan individu tidak memiliki kegiatan sehari-hari untuk diprioritaskan. Hasil penelitian menyebutkan perilaku ini disebabkan kurangnya *self control* terhadap *game online* sehingga muncul permasalahan-permasalahan kurang peduli terhadap interaksi sosial dilingkungan sekitar, khususnya bagi peserta didik di SMA N 1 Mesuji Timur. Oleh karena itu SMA N 1 Mesuji Timur menerapkan pendekatan *behaviour* dengan teknik *self control* untuk mencegah kecanduan *game online* peserta didik. Permasalahan yang disajikan dalam penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan konseling *behaviour* dengan teknik *self control* untuk mencegah kecanduan *game online* peserta didik di SMA N 1 Mesuji Timur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah study kasus (*case study*) dengan jenis penelitian deskriptif, subjek dalam peneliti ini merupakan satu guru Bimbingan Konseling, peserta didik kelas XII IIS 2. Dari 26 peserta didik kelas XII IIS 2, penulis mengambil satu peserta didik untuk dijadikan subjek dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara dan dokumentasi, sedangkan menganalisis data menggunakan metode analisis data yang bersifat kualitatif dengan pendekatan berfikir deduktif dan induktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang menyebabkan perilaku kecanduan *game online* peserta didik di SMA N 1 Mesuji Timur yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pelaksanaan konseling *behaviour* dengan teknik *self control* untuk mencegah kecanduan *game online* peserta didik di SMA N 1 Mesuji Timur dilaksanakan menggunakan pemberian program pembinaan dan pencegahan dan melalui beberapa langkah yang terkait pada bidang layanan Konseling *behaviour* dengan teknik *self control*, yaitu langkah mendefinisikan masalah dan membuat tujuan, langkah membuat komitmen untuk berubah, langkah mengambil data penyebab-penyebab masalah, langkah menerapkan rencana penangan, mencegah kembalinya perilaku bermasalah.

SURAT PERNYATAAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eka Dewi Rohayati
NPM : 1611080406
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidik Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul **“Pendekatan Konseling *Behaviour* Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Di SMA N 1 Mesuji Timur Tahun Pelajaran 2020/2021”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebutkan dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat di maklumi.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bandar Lampung, November 2020

Penulis,

Eka Dewi Rohayati
NPM: 1611080406



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PENDEKATAN KONSELING *BEHAVIOUR* DENGAN
TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGATASI
KECANDUAN *GAME ONLINE* PESERTA DIDIK DI
SMA N 1 MESUJI TIMUR TAHUN PELAJARAN
2019/2020**

Nama Mahasiswa : **Eka Dewi Rohayati**

NPM : **1611080406**

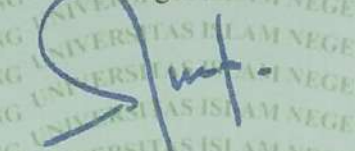
Jurusan : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

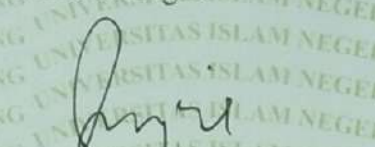
MENYETUJUI

Untuk di munaqosahkan dan Dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

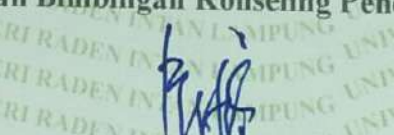

Defriyanto, S.I.O., M.Ed
NIP. 197803192008011012

Pembimbing II


Busmayaril, S.Ag., M.Ed
NIP. 197508102009011013

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196910031997022001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **PENDEKATAN KONSELING BEHAVIOUR DENGAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGATASI KECANDUAN GAME ONLINE PESERTA DIDIK DI SMA N 1 MESUJI TIMUR TAHUN PELAJARAN 2020/2021** disusun oleh **Eka Dewi Rohayati NPM 1611080406** jurusan **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**, telah lulus diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal, Jum'at, 6 November 2020.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua

: Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd

Sekretaris

: Mega Aria Monica, M.Pd

Penguji Utama

: Dr. Laila Maharani, M.Pd

Penguji Pendamping I

: Defriyanto, S.I.Q., M.Ed

Penguji Pendamping II

: Busmayaril, S.Ag., M.Ed

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



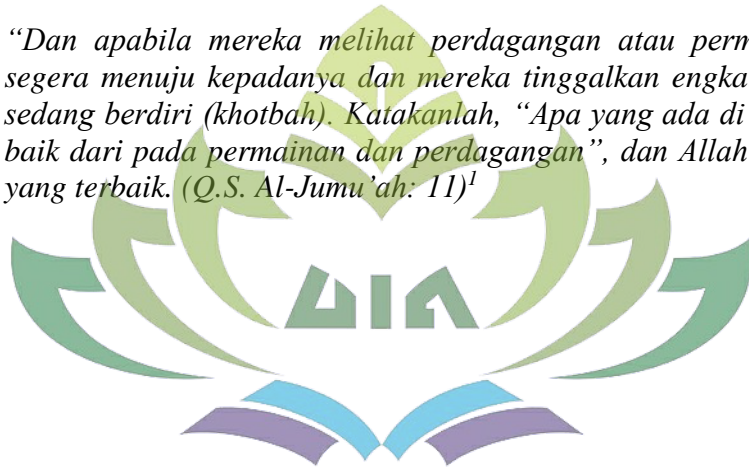
Prof. Dr. H. Ningsih, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا انفَضُّوا
إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا قُلْ مَا عِنْدَ
اللَّهِ خَيْرٌ مِّنَ اللَّهْوِ وَمِنَ التِّجَارَةِ
وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّزُقِينَ ﴿الجمعة : ١١﴾

Artinya:

“Dan apabila mereka melihat perdagangan atau permainan, mereka segera menuju kepadanya dan mereka tinggalkan engkau (Muhammad) sedang berdiri (khotbah). Katakanlah, “Apa yang ada di sisi Allah lebih baik dari pada permainan dan perdagangan”, dan Allah pemberi rezeki yang terbaik. (Q.S. Al-Jumu’ah: 11)¹



¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, h. 554

PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur atas nikmat sehat Allah SWT yang telah melimpahkan kepada penulis karya ilmiah skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan kerendahan hati dan rasa syukur skripsi ini penulis persembahkan pada orang-orang yang selalu mendukung terselesaikannya karya ini, diantaranya:

1. Kedua orang tua ku tercinta, Ayahanda Sunarto dan Ibunda Solekah yang selalu memberikan yang terbaik kepada anak-anaknya. Terimakasih atas do'a dan dukungannya yang senantiasa mengiringi setiap langkah dalam mengejar cita-cita serta kesabaran bapak dan ibu yang telah membimbing dan mengajarkanku dengan penuh kasih sayang untuk menjadi seseorang yang baik dimata Allah dan masyarakat.
2. Adikku tersayang Irvansyah Dion Muthohar, yang selalu memberikan do'a dan support, semoga engkau selalu menjadi yang terbaik.
3. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mengajarkanku dalam berfikir, bersikap, dan bertindak lebih baik.

RIWAYAT HIDUP

Eka Dewi Rohayati, seorang anak yang dilahirkan pada tanggal 31 Juli 1998 di Eka Mulya Kecamatan Mesuji Timur, anak pertama dari dua bersaudara yaitu Eka Dewi Rohayati dan Irvansyah Dion Muthohar, dimana kedua nya merupakan anak dari pasangan Bapak Sunarto dan Ibu Solekah.

Penulis menempuh pendidikan dimulai dari Taman Kanak-Kanak (TK) Harapan Bunda Kecamatan Peninjauan Sumatra Selatan lulus pada tahun 2003, kemudian melanjutkan di SD N 1 Eka Mulya Kecamatan Mesuji Timur Kabupaten Mesuji lulus tahun 2010, kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP N 1 Mesuji Timur Kecamatan Mesuji Timur Kabupaten Mesuji lulus tahun 2013, penulis menyelesaikan pendidikan menengah atas pada tahun 2016 di SMAN 1 Mesuji Timur Kecamatan Mesuji Timur Kabupaten Mesuji.

Selanjutnya pada tahun 2016, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di UIN Raden Intan Lampung melalui jalur seleksi penerimaan mahasiswa baru jalur tes bersama UIN Raden Intan Lampung pada tahun ajaran 2016/2017.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, yang disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada jujungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, para sahabat, keluarga dan pengikutnya.

Penyelesaian skripsi ini, penulis menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, serta tidak mengurangi rasa terimakasih atas bantuan dari semua pihak, rasa hormat dan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M. Pd selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.

4. Defriyanto, S.I.Q., M.Ed selaku pembimbing I dan Busmayaril, S.Ag., M.Ed yang telah menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan dengan ikhlas dan sabar sehingga skripsi ini terselesaikan.
5. Bapak dan Ibu Dosen program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
6. Soleh Udin, S.Pd selaku kepala sekolah di SMA N 1 Mesuji Timur yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
7. Desti Aryanti, S.Pd selaku guru Bimbingan Konseling di SMA N 1 Mesuji Timur yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian penelitian.
8. Bapak dan Ibu Staf TU di SMA N 1 Mesuji Timur yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
9. Peserta didik kelas XI IIS 2 di SMA N 1 Mesuji Timur yang telah bersedia membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
10. Kepada teman-teman seperjuangan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2016, sahabat-sahabatku tercinta di kosan Pelangi I, Devi Agustin, S.H, Epi Pajariah, Imro Atus Solikhah, S.Pd, Jariani Suci Pratiwi, Nur Hanifah Hasna, Lia Utami, yang telah memberikan semangat dan dukungannya kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Bandar Lampung,,, 2020

Peneliti

EKA DEWI ROHAYATI
NPM. 1611080406

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PESERTUJUAN	iv
PERNGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB 1 PENDAHULUAN.....	 1
A. Penegasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul.....	1
C. Latar Belakang.....	2
D. Identifikasi Masalah	12
E. Batasan Masalah.....	13
F. Rumusan Masalah	13
G. Tujuan Penelitian	13
H. Kegunaan Penelitian.....	14
 BAB II KAJIAN TEORI	 16
A. Layanan Konseling <i>Behaviour</i>	16
1. Pengertian Layanan Konseling <i>Behaviour</i>	16
2. Tujuan Layanan Konseling <i>Behaviour</i>	20
3. Tahapan Layanan Konseling <i>Behaviour</i>	24
4. Teknik-teknik Konseling <i>Behaviour</i>	25
B. Teknik <i>Self Control</i>	28

1. Konsep Dasar <i>Self Control</i>	28
2. Aspek-aspek <i>Self Control</i>	30
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Control</i>	32
4. Jenis-jenis <i>Self Control</i>	33
5. Tahap-tahap Pengendalian <i>Self Control</i>	34
6. Langkah-langkah Strategi <i>Self Control</i>	35
7. Kelebihan dan Kekurangan <i>Self Control</i>	37
C. Kecanduan <i>Game Online</i>	38
1. Pengertian Kecanduan <i>Game Online</i>	38
2. Ciri-Ciri Kecanduan <i>Game Online</i>	40
3. Aspek-aspek Kecanduan <i>Game Online</i>	42
4. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecanduan <i>Game Online</i>	43
5. Dampak Negatif Kecanduan <i>Game Online</i>	44
6. Dampak Positif Kecanduan <i>Game Online</i>	48
7. Mencegah Dampak <i>Game Online</i>	48
D. Konseling <i>Behaviour</i> Dengan Teknik <i>Self Control</i> Untuk Mencegah Kecanduan <i>Game Online</i>	50
E. Tinjauan Pustaka	53
BAB III METODE PENELITIAN	55
A. Metode Penelitian.....	55
B. Subjek Penelitian.....	56
C. Teknik Pengumpulan Data	57
D. Metode Analisis Data	58
E. Uji Keabsahan/ <i>Kredibilitas Data</i>	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Hasil Penelitian	62
1. Faktor Penyebab Perilaku Kecanduan <i>Game Online</i> Di SMA N1 Mesuji Timur	62
2. Pendekatan Konseling <i>Behaviour</i> Dengan Teknik <i>Self Control</i>	

Untuk Mencegah Kecanduan <i>Game Online</i> Peserta Didik Di	
SMA N 1 Mesuji Timur.....	64
B. Pembahasan	74
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
 DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	



DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
Tabel 1 Jumlah Data Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Mesuji Timur.....	9
Tabel 2 Indikator Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i>	10
Table 3 Masalah Kecanduan <i>Game Online</i> Peserta Didik Kelas XI IIS 2 SMA N 1 Mesuji Timur.....	10



DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	halaman
Lampiran 1 Visi dan Misi SMA N 1 Mesuji Timur	85
Lampiran 2 Identitas Sekolah SMA N 1 Mesuji Timur	86
Lampiran 3 Data Kesiswaan SMA N 1 Mesuji Timur	87
Lampiran 4 Daftar Pendidik dan Tenaga Kependidikan.....	88
Lampiran 5 Sarana dan Prasarana SMA N 1 Mesuji Timur	89
Lampiran 6 Pedoman Wawancara.....	90
Lampiran 7 Hasil wawancara	91
Lampiran 8 Dokumen Pendukung (RPL dan Foto).....	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai kerangka awal guna memperoleh gambaran yang jelas serta mempermudah dalam memahami penelitian ini, maka perlu adanya penegasan arti dan makna dari beberapa istilah yang terkait dengan tujuan penelitian ini. Judul dalam penelitian ini adalah Pendekatan Konseling *Behaviour* Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Di SMA N 1 Mesuji Timur Tahun Pelajaran 2020/2021.

Penegasan judul dibuat agar tidak ada kesalahan dalam memahami arti serta makna dari beberapa istilah yang terkait dalam penelitian ini. Selain itu penegasan judul dimaksudkan agar titik focus permasalahan menjadi jelas.

B. Alasan Memilih Judul

Latar belakang pemilihan judul yang penulis pilih adapun sebagai berikut:

1. Berkembangnya fitur-fitur aplikasi *game online* yang menarik tentunya banyak diminati oleh para remaja khususnya kalangan anak sekolah SMA sederajat yang akan memberikan dampak negative bagi peserta didik pengguna *game online* dikarenakan waktu belajar akan tersita untuk bermain *game online*.

2. Judul yang penulis pilih sejalan dengan jurusan ditempuh, diharapkan permasalahan-permasalahan yang ada berkaitan dengan judul skripsi ini dapat diselesaikan dengan pendekatan yang ilmiah serta dianalisis guna menghasilkan suatu kesimpulan yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah.

C. Latar Belakang

Pendidikan adalah proses pelatihan dan pengajaran khususnya bagi anak-anak dan remaja baik di sekolah maupun di kampus, dengan tujuan memberikan pengetahuan dan mengembangkan keterampilan-keterampilan.¹ Keberhasilan pendidikan tidak dapat terpisahkan dari komponen-komponen pendukungnya, seperti sekolah, masyarakat, keluarga (orang tua), yang disebut dengan Tri Pusat Pendidikan.

Menurut Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1(1) pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya di masyarakat, bangsa dan Negara. Dalam hal ini, maka diperlukan adanya pendidik yang profesional khususnya guru di sekolah-sekolah dasar dan menengah serta dosen diperguruan tinggi.²

¹ Saidah, *Pengantar Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016), h. 1.

² Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016), h 1

Berdasarkan Undang-Undang telah dipaparkan diatas maka peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang dimiliki untuk masa depan yang lebih baik. Oleh karena itu, guru sekolah maupun guru Bimbingan Konseling/Konselor mengarahkan peserta didik menjadi individu yang berkualitas dan mampu bersaing di era globalisasi saat ini.

Di zaman modern, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi seakan tidak pernah berhenti dalam menghasilkan produk-produk teknologi yang tidak terhitung jumlahnya. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih memudahkan manusia dalam berinteraksi satu sama lain tanpa dibatasi dengan jarak dan waktu. Salah satu teknologi yang digunakan pada saat ini dan sangat menyita perhatian masyarakat yaitu internet. Dengan adanya media jaringan internet memudahkan setiap individu dalam berinteraksi dengan orang lain meskipun dengan jarak yang sangat jauh atau berinteraksi dengan orang lain yang berada di luar Negara.

Perkembangan industri ponsel pintar (*Smartphone*) yang biasa disebut dengan *gadget* juga berkembang sangat pesat dan menyeluruh di dunia termasuk di Indonesia. Terlebih lagi banyak *smartphone* di era saat ini yang memiliki fitur untuk memudahkan bagi penggunaanya dan dibuat dengan desain yang menarik sehingga banyak diminati masyarakat. Seiring berkembangnya zaman, teknologi internet berkembang dengan pesat dan memiliki manfaat salah satunya sebagai hiburan yaitu bermain. Permainan yang menggunakan jaringan internet sering disebut dengan

game online. Didalam internet terdapat berbagai jenis pilihan aplikasi yang dapat digunakan oleh setiap orang, salah satunya yaitu aplikasi *game online* yang saat ini banyak digandrungi para kalangan remaja. *Game online* merupakan permainan menggunakan jaringan internet sehingga dapat menghubungkan seseorang dengan orang lain melalui internet.

Dalam *game online* terdapat beberapa jenis permainan yang sering dimainkan oleh kalangan remaja yaitu *PUBG*, *Mobile Legend*, *COC*, dan lain sebagainya. Aplikasi *game online* menjadi aplikasi baru yang banyak diminati masyarakat dari kalangan anak-anak, remaja, bahkan dewasa. Hal tersebut dapat dilihat dari maraknya *smartphone* yang dimiliki setiap orang sudah dilengkapi dengan aplikasi *game online*.

Dari seluruh pengguna layanan internet, yang paling sering diakses yaitu *e-mail*, Facebook, Instagram, Browsing, dan 44 % layanan internet digunakan untuk bermain *game online*. Jumlah *gamer* di dunia pada tahun 2013 mencapai 1.3 Milyar orang. Dari pernyataan tersebut menyatakan bahwa 44% jaringan internet digunakan untuk bermain *game online*. Mudahnya layanan internet dalam mengakses aplikasi *game online* membuat setiap orang memainkan permainan *game online* kapan saja dan dimana saja tanpa mengenal waktu.

Perkembangan jaringan internet didunia membawa pengaruh bagi pelajar, salah satunya perkembangan aplikasi *game online*. Permainan ini dapat membawa pengaruh pada prestasi belajar peserta didik. Hal ini disebabkan permainan *game online* bersifat adiktif atau membawa candu

bagi pengguna *game online*. Anak sekolah merupakan salah satu kelompok yang mudah terpengaruh dampak *game online*, waktu yang harusnya digunakan untuk istirahat, bermain, bahkan pada saat proses kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung peserta didik dengan mudah memanfaatkan waktunya untuk bermain *game online* tersebut. Ketergantungan ini dapat menyebabkan perilaku negatif seperti bolos sekolah, tidak mengerjakan tugas rumah (PR), dan mencuri uang untuk membeli *game* baru atau rasa tidak tenang pada saat tidak dapat mengakses permainan tersebut.³

Kecanduan *game online* akan membawa dampak negatif bagi psikologis seseorang, seperti sulit berkonsentrasi dalam belajar, pekerjaan, sering membolos, bersikap acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi disekitarnya, serta bagi pecandu *game online* atau *gamers* akan melakukan apa saja agar bisa bermain *game online*, seperti berbohong, mencuri uang, dan lain sebagainya. Kebiasaan dalam berinteraksi secara langsung (*face to face*) tergantikan oleh interaksi melalui jejaring internet yang terjadi hanya didunia maya. Hal tersebut disebabkan karena terlalu sering dalam bermain *game online* sehingga seseorang lupa akan dunia nyatanya.

Terdapat faktor internal dan eksternal yang menyebabkan perilaku kecanduan *game online*. Faktor internal yang menyebabkan terjadinya perilaku kecanduan terhadap *game online*, sebagai berikut:

³ Tri Rizqi Ariantoro, "Dampak Game Online Terhadap Prestasi Belajar", *JUTIM* Vol. 1 No. 1 (2016), h. 47.

- 1) Keinginan untuk memperoleh skor tinggi dalam bermain *game*.
- 2) Tidak memiliki aktivitas lain sehingga rasa bosan dengan aktivitas sehari-hari muncul dan melampiaskan untuk bermain *game*.
- 3) Kontrol diri yang rendah ketika bermain *game online* sehingga menimbulkan rasa ingin bermain terus-menerus.

Sedangkan faktor-faktor eksternal yang menyebabkan kecanduan *game online* pada individu, sebagai berikut:

- 1) Lingkungan yang beresiko pada seseorang mengalami kecanduan terhadap *game online*.
- 2) Kurang memiliki kompetensi sosial ketika berinteraksi atau berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya.
- 3) Harapan yang berlebihan dari orang tua terhadap prestasi anak dengan melupakan kualitas hubungan orang tua dan anak, serta kurangnya pengawasan dari orang tua.

Berdasarkan faktor-faktor penyebab kecanduan terhadap *game online* di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang mengalami perilaku adiksi terhadap *game* karena faktor dari dalam diri sendiri, faktor keluarga, dan faktor lingkungan sosialnya.

Game online merupakan permainan yang dimainkan secara *online* melalui jaringan internet. *Game online* mempunyai fasilitas lebih karena para pemain dapat berkomunikasi dengan pemain lain dari seluruh penjuru dunia melalui media *chatting*. Menurut Rini, terdapat dua macam gejala adiksi *game online* yaitu fisik dan psikologis. Gejala fisik adalah sindrom

carpal tunnel mata kering, mengalami sakit kepala dan punggung, makan tidak teratur, tidak peduli dengan kebersihan diri sendiri, dan gangguan tidur. Sedangkan gejala psikologis, adalah mengalami kesulitan berhenti bermain, merasa tertekan ketika tidak berhadapan dengan komputer, berbohong kepada orang tua dan guru mengenai aktivitasnya dan tanpa ada interaksi dengan teman sebaya.⁴

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh salah satu teknologi internet atau yang sering disebut dengan *internet addictive disorder*. Teknologi internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya merupakan *computer game addiction* (berlebihan dalam bermain *game*).⁵ *Game online* adalah bagian dari teknologi internet yang sering diakses dan sangat digandrungi oleh masyarakat, hal tersebut dapat menyebabkan kecanduan yang memiliki intensitas yang sangat tinggi.

Terdapat beberapa indikator atau ciri-ciri individu yang dikatakan sebagai *gamers* atau kecanduan *game online* yaitu, sebagai berikut:

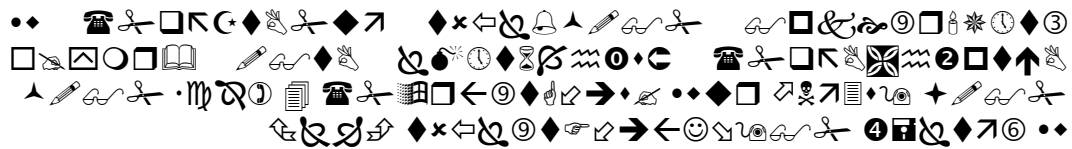
- 1) Selalu memikirkan tentang *game*
- 2) Mencari waktu untuk bermain *game*
- 3) Meminta perangkat *game*
- 4) Pandai menyimpan uang jajan untuk bermain *game*
- 5) Suka berbohong

⁴ Sri Wahyuni Adiningtias, "Peran Guru Dalam Mengatasi Game Online", *Jurnal Kopasta* Vol. 4 No. 1 (2017), h. 29.

⁵ Mimi Ulfa, "Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr.Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru", *Jurnal Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau*, Vol. 4 No. 1 (Februari 2017), h.4.

6) Mengabaikan aktivitas lain agar selalu bisa bermain *game*.⁶

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Maidah ayat 87:



Artinya:

*Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.*⁷

Adapun maksud dari ayat di atas dijelaskan bahwa Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang telah melampaui batas, seperti makan, minum, pakaian, pernikahan dan lain-lain sehingga Allah mempersempit apa yang telah diberikan untuk kita. Jika kecanduan *game online* dapat membuat seseorang tidak mengenal waktu sehingga meninggalkan sholat dengan sengaja hanya untuk bermain *game online*, menghabiskan uang untuk membeli item yang tersedia didalam *game*, membuat pribadi individu menjadi pemaarah dan sering berkata kasar ketika kalah dalam bermain *game*, serta kecanduan *game online* menyebabkan banyak aktivitas yang terabaikan.

Berdasarkan hasil wawancara pra-penelitian dengan ibu Desti Ariyanti, S.Pd di SMA N 1 MESUJI TIMUR:

“Tingkat kecanduan *game online* pada peserta didik di SMA N 1 Mesuji Timur masih bisa dikatakan wajar, akan tetapi jika dibiarkan akan berdampak negatif pada peserta didik. Menurut guru BK di SMA N 1 Mesuji Timur pendekatan konseling behaviour dengan teknik *self control*

⁶ Ridwan Syahrani, “Ketergantungan Online Game Dan Penangannya”, *Jurnal Psikologi & Konseling*, Vol. 1 No. 1 (Juni 2015), h. 88-89.

⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemanya*, h. 122.

untuk mencegah kecanduan *game online* merupakan upaya untuk mencegah perilaku peserta didik tersebut dapat mengontrol dirinya agar dapat bersosialisasi dengan baik atau dapat mengendalikan emosi juga dalam berperilaku, karena pada umumnya anak yang kecanduan *game online* seperti memiliki dunia sendiri. Selain menerapkan pendekatan tersebut guru BK juga dapat bekerja sama dengan pihak keluarga serta mengajak individu untuk melakukan aktivitas yang dapat menyita waktu bermain *game online*.⁸

Data hasil wawancara tersebut diperkuat dengan penuturan salah satu guru wali kelas XI IIS 2 bahwa:

“Ada peserta didik yang memang pada saat mata pelajaran berlangsung secara diam-diam memainkan permainan *game online* dengan cara tangannya disembunyi di dalam laci meja belajar”

Adapun gambaran data dari guru BK SMA N 1 Mesuji Timur pada tanggal 16 Januari 2020, dimana data keseluruhan peserta didik kelas XI berjumlah 79 peserta didik yang terdiri dari 3 kelas.

Tabel 1
Tabel Jumlah Data Peserta Didik
Kelas XI SMA N 1 Mesuji Timur

No	Kelas	Jumlah
1	XI MIA	26
2	XI IIS 1	27
3	XI IIS 2	26
Jumlah Keseluruhan		79

Sumber: Dokumentasi Guru BK SMA N 1 Mesuji Timur, Jumlah Data Peserta Didik

Berdasarkan data tersebut penulis mengambil subjek penelitian yaitu kelas XI IIS 2 dengan jumlah 26 peserta didik, yang terdiri dari jumlah 9 peserta didik laki-laki, dan jumlah 17 peserta didik perempuan. Penulis memilih kelas XI IIS 2 sebagai subjek penelitian berdasarkan

⁸ Data *Pra-Penelitian* Dengan Guru Bimbingan Dan Konseling Di SMA N 1 Mesuji Timur, Tanggal 16 Januari 2020

rekomendasi dari guru BK setelah melakukan proses wawancara dan dokumentasi. Adapun indikator tingkat kecanduan *game online* peserta didik yang memiliki ciri-ciri kecanduan *game online* dijelaskan pada tabel dibawah:

Tabel 2
Indikator Tingkat Kecanduan *Game Online*

No	Indikator Kecanduan <i>Game Online</i>
1	Penggunaan yang berlebihan
2	Gejala dari pembatasan
3	Toleransi
4	Reaksi Negatif

Sumber: Dokumentasi Guru BK SMA N 1 Mesuji Timur

Tabel 3
Masalah Kecanduan *Game Online* Peserta Didik
Kelas XI IIS 2 SMA N 1 Mesuji Timur

No	Masalah Kecanduan <i>Game Online</i>	Jumlah Siswa
1	Peserta didik kurang dalam berinteraksi sosial secara langsung melainkan melalui media internet yang tersedia dalam situs <i>game online</i>	1
2	Peserta didik mudah marah dan kesal ketika tidak dapat mengakses aplikasi <i>game online</i>	1
3	Peserta didik lebih fokus pada permainan <i>game online</i> dari pada mata pelajaran disekolah	1

Sumber: Dokumentasi Guru BK SMA N 1 Mesuji Timur

Data pada tabel di atas, diperoleh dari dokumentasi buku catatan permasalahan peserta didik oleh guru Bimbingan dan Konseling. Data di atas tersebut menjelaskan bahwa fenomena kecanduan *game online* pada

peserta didik harus segera dilakukan penanganan layanan Bimbingan dan Konseling. Oleh sebab itu, perlu adanya penanganan khusus dalam mencegah kecanduan *game online* tersebut, salah satunya yang dapat dilakukan guru BK di SMA N 1 Mesuji Timur yaitu dengan penerapan konseling *Behaviour* dengan teknik *self control*.

Berdasarkan hasil wawancara pra-penelitian dengan guru BK di SMA N 1 Mesuji Timur menjelaskan bahwa:

“Penerapan pendekatan konseling *behaviour* dengan teknik *self control* merupakan salah satu upaya dalam mengatasi perilaku kecanduan *game online* pada peserta didik. Hal ini disebabkan karena teknik *self control* merupakan proses dimana peserta didik diharapkan mampu memahami, membimbing, serta mengarahkan perilakunya sendiri. Dalam proses pengontrolan diri ini peserta didik diminta untuk mencatat segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungan. Pengontrolan diri digunakan peserta didik agar mengumpulkan garis dasar (*base line*) data terkait dengan perilaku kecanduan *game online* dalam suatu proses pemberian *treatment*. Teknik pengontrolan diri juga dapat membawa perubahan ketika peserta didik mengumpulkan data tentang dirinya, data tersebut dapat memberi pengaruh pada perilakunya lebih lanjut, khususnya perilaku kecanduan *game online*.⁹

Berdasarkan hasil data awal sebagaimana tergambar diatas, terdapat adanya beberapa masalah kecanduan *game online* peserta didik di SMA N 1 Mesuji Timur dan digunakannya pendekatan konseling *Behaviour* dengan teknik *self control* oleh guru BK untuk mengatasi kecanduan *game online* peserta didik di SMA N 1 Mesuji Timur. Karena setiap peserta didik yang bermain *game online* pada saat pembelajaran berlangsung dikelas memiliki latar belakang yang berbeda-beda, maka

⁹ Data Survey Pra-Penelitian Dengan Guru Bimbingan Dan Konseling Di SMA N 1 Mesuji Timur, tanggal 17 Desember 2019

mendorong penulis untuk melakukan penelitian lebih mendetail bagaimana dilaksanakannya “Pendekatan Konseling *Behaviour* Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Di SMA N 1 Mesuji timur Tahun Pelajaran 2020/2021”.

D. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada dan hasil identifikasi di SMA N 1 Mesuji Timur, terdapat beberapa masalah yang dapat penulis identifikasi, antara lain:

1. Kecanduan *game online* mengakibatkan banyak aktivitas belajar menjadi terganggu.
2. Bimbingan dan Konseling mempunyai peran yang sangat penting dalam membentuk karakter peserta didik di sekolah agar tidak menyebabkan perilaku kecanduan, sehingga perlu adanya pelaksanaan konseling *Behaviour* dengan teknik *self control* secara maksimal. Khususnya dalam mengatasi perilaku kecanduan *game online* peserta didik di SMA N 1 Mesuji Timur.

E. Batasan Masalah

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman dan penafsiran yang keliru, maka peneliti membatasi permasalahan pada:

1. Peserta didik yang diteliti dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IIS 2 SMA N 1 Mesuji Timur Tahun Pelajaran 2020/2021.

2. Bimbingan konseling yang dikaji oleh penulis adalah pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan konseling *Behaviour* dengan teknik *self control* untuk mencegah kecanduan *game online* yang sedang dilaksanakan oleh guru BK SMA N 1 Mesuji Timur dalam mengatasi perilaku kecanduan *game online* Tahun Pelajaran 2020/2021.

F. Rumusan Masalah

Berdasarkan penulisan latar belakang di atas, maka sebagai rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah faktor yang menyebabkan perilaku kecanduan *game online* peserta didik kelas XI IIS 2 SMA N 1 Mesuji Timur Tahun Pelajaran 2020/2021?
2. Bagaimana pelaksanaan konseling *Behaviour* dengan teknik *self control* untuk mengatasi kecanduan *game online* peserta didik di SMA N 1 Mesuji Timur Tahun Pelajaran 2020/2021?

G. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pelaksanaan pendekatan konseling *behaviour* dengan teknik *self control* dalam mencegah kecanduan *game online*.

b. Tujuan Khusus

Untuk mencegah kecanduan *game online* peserta didik di SMA N 1 Mesuji Timur.

H. Kegunaan Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai subyek pemikiran dalam menambah ilmu pengetahuan terkait pencegahan perilaku kecanduan *game* online pada peserta didik.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah

Pihak sekolah dapat mengetahui permasalahan-permasalahan yang timbul pada peserta didik, sehingga pihak sekolah dapat mengambil langkah yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut.

2. Bagi Pendidik

Dapat menambah pengetahuan serta dapat memberi masukan bagi pendidik dalam melaksanakan konseling disekolah terkait pada pencegahan kecanduan *game online* pada peserta didik.

3. Bagi Peneliti

Menerapkan teori yang sudah diperoleh selama mengikuti kuliah di Fakultas Tabiyah UIN Raden Intan Lampung. Membantu menyelesaikan masalah yang sedang dialami peserta didik, dan menambah pengalaman serta keterampilan terkait dengan pelaksanaan konseling behaviour dengan teknik *self control* untuk mencegah kecanduan *game online* pada peserta didik.

4. Bagi Peserta Didik

Mencegah perilaku kecanduan *game* terhadap peserta didik, sehingga peserta didik tidak mengabaikan aktivitas lain yang lebih penting dari bermain *game online*.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling *Behaviour*

1. Pengertian Layanan Konseling *Behaviour*

Layanan bimbingan dan konseling merupakan upaya tersusun dan terprogram yang dilakukan oleh seorang yang ahli atau disebut konselor, dalam memfasilitasi perkembangan peserta didik agar mencapai kemandirian, memiliki kemampuan memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan dan merealisasikan diri serta tanggung jawab sehingga mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupannya.

Menurut Robinson, mengartikan konseling sebagai “pemberian bantuan kepada individu yang normal, agar mencapai keterampilan penyesuaian tingkat tinggi yang dimanifestasikan dalam aspek kematangan, independensi, integrasi pribadi, dan tanggung jawab.¹ Istilah layanan konseling dapat dipahami sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu yang mengalami suatu permasalahan dan bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Konseling sering disebut dengan “penyuluhan”, dalam perkembangannya yang terakhir di Indonesia sudah tidak terlalu sering diperdebatkan maknanya secara konseptual dan teoritis. Seperti yang sudah disepakati oleh para ahli bahwa konseling bukanlah semacam

¹Syamsu Yusuf, *Konseling Individual*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), h. 47.

“usaha Datuk memegang obor guna penerang (penyuluh) jalan anak-cucunya”, melainkan upaya bantuan sehingga individu menemukan jalannya sendiri, atau individu menemukan jawab terhadap pertanyaan yang dihadapinya, atau dapat berbuat sesuatu, atas upaya dalam konseling.² Blocher menjelaskan beberapa kemudahan dalam proses konseling yang mampu memberikan kemungkinan klien menemukan diri pribadi yang efektif:

- a. Proses konseling dapat memberikan, mencari dan menemukan kebebasan dan keterbatasan bagi klien dan lingkungannya, serta memanfaatkan kebebasan dan keterkaitan itu untuk mengembangkan kemampuan diri mereka.
- b. Proses konseling dapat memberikan, mencari, menemukan efektivitas pada diri klien dalam mengontrol reaksi atau respons mereka dalam menghadapi lingkungannya.³

Menurut Tolbert, konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang yang mana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan

²Andi Mappiare, *Pengantar Bimbingan dan Psikoterapi*, Edisi Kedua, Cet. Ke-7, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), h. 12.

³Kusno Efendi, *Proses dan Keterampilan Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016), h. 23.

potensi yang dimilikinya, demi kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang.⁴

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang yang profesional kepada konseli baik secara langsung maupun tidak langsung dalam rangka untuk membantu konseli agar dapat mengembangkan potensi dirinya maupun memecahkan permasalahan yang sedang dialaminya.

Layanan konseling dapat dilakukan secara individu dan kelompok. Layanan konseling individu, merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan pelayanan langsung tatap muka secara perorangan dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah yang sedang dihadapinya.⁵

Menurut Krumbolts dan Thoresen, konseling individual dengan pendekatan *Behaviouristik* disebabkan oleh penekanan pendekatan ini terhadap upaya melatih atau mengajar konseli tentang pengelolaan diri yang dapat digunakannya untuk mengendalikan kehidupannya, untuk menangani masalah masa kini dan masa datang, dan mampu berfungsi

⁴Prayitno dan Eman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), h. 101.

⁵Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), h. 62.

dengan memadai tanpa terapi yang terus menerus.⁶ *Behaviouristik* merupakan suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. *Behaviouristik* ditandai dengan sikap membatasi metode-metode dan prosedur-prosedur pada data yang diamati. Pendekatan *behavioristik* tidak menguraikan asumsi-asumsi filosofis tertentu tentang manusia secara langsung. Setiap orang dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negative yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan social budayanya.⁷

Asumsi dasar *behaviorisme* menjelaskan bahwa individu mempelajari dan menunjukkan perilaku yang menghasilkan, setidaknya dimata mereka, konsekuensi-konsekuensi yang diinginkan. Dan lebih umum lagi, perilaku individu sebagian besarnya merupakan hasil dari pengalaman mereka dengan stimulus-stimulus lingkungan.⁸

Willis mengemukakan bahwa salah satu model yang dapat digunakan dalam pemodifikasian perilaku adalah model konseling *behavioural*, kontribusi terbesar dari konseling *behavioural* adalah bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku. Dalam konseling *behavioural* konselor memandang bahwa kelainan perilaku yang ditunjukkan oleh konseli merupakan sebuah kebiasaan yang dipelajari,

⁶Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 62.

⁷Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), h. 195.

⁸Jaenne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan Membantu siswa Tumbuh dan Berkembang*, Edisi Keenam, (Penerbit Erlangga, 2008), h.422.

karena itu dapat di ubah dengan menggani situasi positif yang direkayasa sehingga perilaku konseli yang menyimpang dapat berubah menjadi positif.⁹

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan *behavior* adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang mengalami masalah-masalah pribadi yang berkaitan dengan tingkah laku atau perilaku melalui kegiatan kelompok agar tingkah laku tersebut dapat diganti dengan tingkah laku yang baru, sehingga individu dapat mencapai perkembangan yang optimal. Atau dengan kata lain, layanan konseling dengan pendekatan *behaviour* merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada klien yang dilakukan melalui wawancara konseling dengan pendekatan *behaviour* yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

2. Tujuan Layanan Konseling *Behavior*

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang berkaitan dengan pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan. Dalam mewujudkan suasana belajar-mengajar maka perlu dilakukan secara sistematis agar peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya. Sehingga pendidikan dalam layanan konseling merupakan upaya yang dilakukan untuk memelihara dan mengembangkan potensi diri serta mengarahkan pesera

⁹Yuyun Nuriyah Muslih, Mungin Eddy Wibowo, Edy Purwanto, “Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dengan students’ Logbook Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa”, *Jurnal Bimbingan Konseling* Vol. 6 No. 1 (2017), h. 36.

didik dalam mengatasi masalah yang ada didalam maupun diluar sekolah secara bertanggung jawab.

Layanan konseling memiliki tujuan yang terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum konseling adalah untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan kemampuan-kemampuan dasar atau bakat yang dimilikinya, berbagai latar belakang yang ada, serta susai dengan tuntutan positif lingkungannya. Tujuan khusus konseling merupakan penjabaran tujuan umum yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahan yang dimiliki.¹⁰

M. Hamdan Bakran Adz Dzaky, menjelaskan secara rinci bahwa adanya tujuan layanan konseling dalam islam dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, serta kebersihan jiwa dan mental.
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku, yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah atau madrasah, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan sekitarnya.

¹⁰ Prayitno, Erman Amti, *Op. Cit.*, h. 114.

- c. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa emosi pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong, dan rasa kasih sayang.
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang keinginan untuk berbuat taat kepada-Nya, ketulusan mematuhi segera perintah-Nya, serta ketabahan menerima ujian-Nya.
- e. Untuk menghasilkan potensi *Ilahiyah*, sehingga dengan potensi tersebut individu dapat melakukan tugas-tugasnya dengan baik dan benar.¹¹

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dikatakan secara umum bahwa tujuan layanan konseling sepenuhnya mengarahkan diri pada setiap tindakan yang akan dilakukan sesuai dengan lingkungannya, sehingga peserta didik dapat mengenal dan menerima diri sendiri serta mewujudkan apa yang akan diinginkannya, dengan demikian akan tercipta kemudahan bagi terlaksananya proses pembelajaran dengan mudah dan berhasil seperti yang diharapkan.

Pada dasarnya, konseling *behaviour* diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru atau penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Tujuan umum konseling *behaviour* adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar, serta hakikatnya konseling

¹¹ Tohirin, *Op.Cit.*, h. 35.

behaviour terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang didalamnya terdapat respons-respons yang layak, namun belum pernah dipelajari.¹²

Tujuan konseling *behaviour* dapat dikelompokkan kedalam tiga kategori, yaitu:

- a. Memperbaiki tingkah laku yang salah.
- b. Belajar tentang proses membuat keputusan.
- c. Pencegahan timbulnya masalah-masalah.

Tujuan-tujuan tersebut saling berhubungan, karena banyak aspek yang mempengaruhi konseli dalam memilih tujuan, dan metode yang digunakan konselor. Tujuan-tujuan konseli tersebut meliputi hal-hal berikut:

- a. Mengatasi kekurangan dalam perilaku.
- b. Mengatasi tingkah laku adaptif.
- c. Mengurangi atau menghapus tingkah laku maladaptif.
- d. Mengurangi reaksi-reaksi kecemasan.
- e. Memperoleh kemampuan untuk relaksasi.
- f. Memperoleh kemampuan untuk asertif diri.
- g. Memperoleh kemampuan keterampilan sosial yang baik.
- h. Memiliki keberfungsian seksual.
- i. Memperoleh kemampuan mengendalikan diri (*self-control*).¹³

¹² Gerarld Corey. *Op.Cit.*, h.197-199.

¹³ Syamsu Yusuf LN. *Op.Cit.*, h. 201.

Wolpe mengemukakan peran yang harus dilakukan konselor, yaitu bersikap menerima, mencoba memahami, konseli dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritiknya, konselor lebih berperan sebagai guru yang membantu konseli melakukan teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah, tujuan yang hendak dicapai.¹⁴ Sejalan dengan pendapat tersebut maka tujuan konseling *behaviour* adalah untuk membantu klien membuang respons-respons lama yang merusak diri, dan memperoleh respons-respons baru yang lebih sehat.¹⁵

3. Tahapan Layanan **Konseling Behaviour**

Dalam pelaksanaan layanan konseling behaviour melalui beberapa tahapan. Menurut Akhmad Sudrajat, bahwa tahap-tahap yang ditempuh dalam layanan konseling behaviour adalah sebagai berikut:

- 1) *Assessment*, langkah awal yang bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan konseli (untuk mengungkapkan kesuksesan dan kegagalannya, kekuatan dan kelemahannya, pola hubungan interpersonal, perilaku penyesuaian, dan area masalahnya).
- 2) *Goal setting*, yaitu langsung untuk merumuskan tujuan konseling.
- 3) *Technique implementation*, yaitu menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai perilaku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling.

¹⁴Dyesi Kumalasari. "Konsep Behavioural Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir", *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dahwah Islam* Vol. 14 No. 1 (2017). h. 19-20

¹⁵Sofyan S Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 105.

- 4) *Evaluation termination*, yaitu melakukan kegiatan penelitian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling.
- 5) *Feedback*, yaitu memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tahapan layanan konseling behaviour melalui empat tahap, yaitu tahap *assessment* (pembentukan), yang dimulai dari pengenalan, pelibatan dan tujuan bersama serta siap *dikembangkan* melalui dinamika konseling. Tahap *goal setting* (peralihan), yaitu tahap yang menjebatani dari kegiatan awal menuju kegiatan berikutnya. Tahap *implementasi teknik* (kegiatan), yaitu tahap ini membahas permasalahan anggota dan tahap pencapaian tujuan dan tahap *evaluation terminatin* (pengakhiran), yaitu tahap penilaian dan tindak lanjut.

4. Teknik-Teknik Konseling Behaviour

Menurut Corey, teknik-teknik utama terapi tingkah laku yaitu:

a. Desensitisasi sistematis

Desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku atau respons yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan. Desensitisasi diarahkan pada mengajar klien untuk menampilkan suatu respons yang tidak konsisten dengan kecemasan.

Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang cocok digunakan untuk menangani fobia-fobia, tetapi keliru apabila menganggap teknik ini hanya bisa diterapkan pada penanganan ketakutan-ketakutan. Desensitisasi sistematis bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan menghadapi ujian, ketakutan-ketakutan yang digeneralisasi, kecemasan-kecemasan neurotic, serta impotensi dan frigiditas seksual.

b. Terapi implosive dan pembanjiran

Teknik-teknik pembanjiran berlandaskan paradigma mengenai penghapusan eksperimental. Teknik ini terdiri atas pemunculan stimulus berkondisi secara berulang-ulang tanpa pemberian perkuatan. Teknik pembanjiran berbeda dengan teknik desensitisasi sistematis dalam arti teknik pembanjiran tidak menggunakan agen pengkondisian balik maupun tingkatan kecemasan. Terapis memunculkan stimulus-stimulus penghasil kecemasan, klien membayangkan situasi, dan terapis berusaha mempertahankan kecemasan klien.

c. Latihan asertif

Pendekatan behavioural yang cepat mencapai popularitasnya adalah latihan asertif yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri

adalah tindakan yang layak atau benar. Latihan asertif akan membantu bagi orang-orang yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”, mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respons-respons positif lainnya, dan merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

d. Terapi aversi

Teknik-teknik pengkondisian aversi yang telah digunakan secara kuat untuk meredakan gangguan-gangguan behavioural yang spesifik, melibatkan pengasosiasian tingkah laku simptomatik dengan suatu stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya. Stimulus-stimulus aversi biasanya berupa hukuman dengan kejutan listrik atau pemberian ramuan yang membuat mual. Kendali aversi bisa melibatkan penarikan pemerkuat positif atau penggunaan berbagai bentuk hukuman.

e. Pengkondisian operan

Tingkah laku operan tingkah laku yang memancar yang menjadi ciri organisme aktif. Ia adalah tingkah laku beroperasi dilingkungan untuk menghasilkan akibat-akibat. Tingkah laku operan merupakan tingkah laku yang paling berarti dalam kehidupan sehari-hari yang

mencakup membaca, berbicara, berpakaian, makan dengan alat-alat makan, bermain, dan sebagainya.

f. Perkuatan positif

Pembentukan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau perkuatan segera tingkah laku yang diharapkan muncul dengan suatu cara yang ampuh untuk mengubah tingkah laku. Pemerkuat-pemerkuat, baik primer maupun skunder, diberikan untuk rentang tingkah laku yang luas. Pemerkuat-pemerkuat primer memuaskan kebutuhan-kebutuhan fisiologis. Sedangkan pemerkuat-pemerkuat skunder, yang memuaskan kebutuhan-kebutuhan psikologis dan sosial, memiliki nilai karena berasosiasi dengan pemerkuat-pemerkuat primer.¹⁶

B. Teknik *Self-Control*

1. Konsep Dasar *Self-Control*

Self Control merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat mengarahkan dalam konsekuensi positif. Selain itu, *self control* adalah kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi dilingkungannya dan kemampuan mengontrol serta mengelola factor-faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi dalam menampilkan diri ketika melakukan sosialisasi. Sejalan dengan hal tersebut, Gelfird dan Merbsuw menyatakan bawa *self control* merupakan suatu kemampuan untuk menyusun,

¹⁶Gerard Corey, *Op. Cit.*, h. 208-219.

membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah yang lebih positif.¹⁷

Self Control menurut Berk Gunarsa yaitu kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah yang lebih positif.¹⁸

Self control dapat diartikan sebagai salah satu aktivitas pengendalian dari tingkah laku. Pengendalian ini memiliki arti untuk melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum bertindak dan memutuskan sesuatu.¹⁹

Menurut pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self control* merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengarahkan dan mengendalikan tingkah laku dari dorongan-dorongan yang terdapat pada diri sendiri serta membawa pada konsekuensi yang positif. Selain itu, *self control* diartikan sebagai pengendalian diri dengan memikirkan pertimbangan terlebih dahulu sebelum akan bertindak melakukan sesuatu.

2. Aspek-aspek *Self Control*

¹⁷ M. Nur Ghufon, Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), H. 21-22.

¹⁸ Khusnul Khotimah, Endang Minarni, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Control Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas X TKR SMK MUHAMMADIYAH 6 ROGOJAMPI”, *Fakultas Keguruan Ilmu Dan Pendidikan, Universitas Pgri Banyuwangi*, (2018), h. 72.

¹⁹ M. Nur Ghufon, Rini Risnawita S, *Op.Cit.*, H. 25

Menurut Averill, menyebutkan terdapat tiga aspek *self control*, yaitu:

a. *Behavior control* (kontrol perilaku)

Behavior control merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini terdapat dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Regulated administration merupakan kemampuan mengatur pelaksanaan yang membuat individu menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri maupun diluar dirinya. Individu yang kemampuan kontrolnya baik maka akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan jika tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal.

Stimulus modifiability merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dan dihadapi. Terdapat cara untuk melakukannya, yaitu dengan menjauhi stimulus, memberikan waktu antara rangkaian stimulus, menghentikan stimulus dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol kognitif (*cognitif control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Kontrol kognitif terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan adanya informasi yang dimiliki oleh individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian dapat diartikan individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Mengontrol kepuasan (*decisional control*)

Mengontrol kepuasan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada suatu yang diyakini maupun disetujuinya. *Self control* dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih dalam melakukan tindakan.²⁰

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Control*

²⁰M. Nur Ghufon, Rini Risnawita S, *Ibid*, H.29

Self control dipengaruhi oleh beberapa faktor, secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi adalah faktor internal dan faktor eksternal, yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang yaitu faktor usia dan kematangan. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan kontrol diri individu tersebut.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan keluarga, dimana dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.²¹

Menurut Satmoko, *self control* pada individu yang baik dan buruk dapat dilihat dari kehidupan seseorang baik sifat dari luar maupun dari dalam, yaitu terbagi menjadi dua internal dan eksternal.

a. Faktor internal

Self control dapat dilihat dari kehidupan sehari-hari pada individu yang mempunyai keinginan tinggi agar pada diri individu tersebut tercapai keinginan dalam kehidupannya, seperti suka bekerja, memiliki inisiatif yang tinggi, selalu berusaha untuk menemukan pemecahan masalah, selalu mencoba untuk berfikir seefektif

²¹M. N Ghufro, Rini Risnawita S, *Ibid*, H. 32

mungkin, dan selalu mempunyai persepsi bahwa usaha harus dilakukan jika ingin berhasil.

b. Faktor eksternal

Self control dari luar menunjukkan kendali seseorang kurang mempunyai harapan atau kemauan untuk berusaha memperbaiki kegagalan yang ada pada dirinya, seperti kurang memiliki inisiatif, mempunyai harapan bahwa ada sedikit korelasi antara usaha dan kesuksesan, kurang suka berusaha, dan kurang mencari informasi untuk memecahkan masalah.²²

Berdasarkan pendapat di atas, individu memiliki *self control* dari dalam (*internal*) dan dari luar (*eksternal*). Faktor internal lebih dominan dengan kemampuan dan usaha, sedangkan faktor eksternal dominan pada kegagalan dan kesukaran. Oleh sebab itu, faktor internal dan eksternal terdapat pada setiap individu.

4. Jenis-jenis *Self Control*

Menurut Block dan Block, terdapat tiga jenis kualitas *self control* yaitu *over control*, *under control*, *appropriate control*. Secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

²²Juli Yanti Harahap, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan". *Jurnal Bimbingan Konseling* Vol. 3 No. 2 (2017), h. 140.

a. *Over control*

Merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.

b. *Under control*

Under control merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsifitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.

c. *Appropriate control*

Appropriate control merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.²³

5. Tahap-Tahap Pengendalian Self Control

Albert Ellis menyebutkan empat tahapan pengendalian diri yang perlu dilakukan ketika individu mengalami permasalahan, adalah sebagai berikut:

- a. Memilih konsekuensi yang akan dihadapi ketika memiliki atau melakukan suatu tindakan.
- b. Melakukan percakapan batin.
- c. Berdebat dengan diri sendiri.
- d. Memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya.²⁴

²³M. Nur Ghufroon, Rini Risnawita, *Op.Cit.*, H. 31

²⁴Yahya Ad, Egalia, "Pengaruh Konseling Kognitif Behaviour Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017", *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* Vol. 03 No. 2 (2016). H. 138

6. Langkah-Langkah Strategi *Self Control*

Menurut Martin & Pear, terdapat beberapa langkah dalam menerapkan teknik *self control* yang harus diterapkan, yaitu:

a. Menspesifikan masalah dan menetapkan tujuan

Ada beberapa langkah sebagai proses mengetahui penyebab dari perilaku dan tujuan yang ingin dicapai yaitu: tuliskan tujuan, buatlah daftar hal-hal yang ingin dilakukan sehingga memenuhi tujuan tersebut, buatlah daftar perilaku spesifik yang dapat membantu mencapai tujuan.

b. Membuat komitmen untuk berubah

Keberhasilan dalam mengubah tingkah laku seseorang memiliki beberapa tindakan untuk menjaga komitmen tetap kuat, adalah sebagai berikut:

- 1) Daftar semua manfaat yang akan diterima setelah mengubah perilaku.
- 2) Nyatakan secara publik komitmen untuk berubah yaitu menjadikan beberapa orang sebagai saksi komitmen.
- 3) Menata ulang lingkungan sehingga dapat menyediakan pengingat yang cukup sering bagi komitmen dan tujuan.
- 4) Investasikan sejumlah waktu dan energi untuk merancang pekerjaan yang baik.
- 5) Rancanglah cara-cara menghadapi godaannya.

c. Mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah

Pencatatan atau menyiapkan penguat eksternal yang dikontrol orang lain misalnya dengan meminta teman-teman menguatkan perilaku catatan dengan cara:

- 1) Memberitahu orang lain terkait modifikasi perilaku.
- 2) Selalu membawa catatan dan grafik rekaman perilaku atau menempelkan ditempat yang mudah diakses untuk mendapatkan umpan balik.
- 3) Melaporkan secara teratur tindakan dan hasilnya.

d. Merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan

Dalam hal ini terdapat dua hal yang bisa diimplementasikan dengan cara mengelola anteseden dan mengelola konsekuensi. Mengelola anteseden yaitu mengontrol perilaku melalui intruksi, modeling, panduan fisik, lingkungan sekitar, orang lain, waktu dalam sehari, operasi motivasi, kriteria penguasaan. Sedangkan mengelola konsekuensi adalah strategi yang dilakukan dalam mengelola konsekuensi melalui mengeliminasi penguat tertentu yang tanpa disengaja telah menguatkan perilaku tidak diinginkan disituasi spesifik, mencatat dan menggrafikkan perilaku terget, menerima penguat spesifik ketika memperlihatkan perbaikan atau bahkan hanya dengan bertahan diprogram.

- e. Mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan

Strategi untuk mencegah kemunduran adalah dengan mengenali penyebab yang memungkinkan dan sejumlah langkah untuk meminimalkannya.²⁵

7. Kelebihan dan Kekurangan *Self Control*

a. Kelebihan *self control*

Beberapa kelebihan dari teknik *self control* adalah sebagai berikut:

- 1) Individu dapat terlibat aktif serta dominan dalam pelaksanaan *self management*.
- 2) Menciptakan kebebasan dari ketergantungan dan kontrol orang lain.
- 3) Pengubahan tingkah laku yang diperoleh lebih tahan lama.
- 4) Keterlibatan guru atau ahli pengubahan perilaku relatif sedikit.
- 5) Dapat meningkatkan generalisasi belajar.
- 6) Mudah dilaksanakan dan tidak mahal.
- 7) Dapat mengatasi masalah terlalu berat merokok, kebiasaan belajar yang jelek, tidak dapat tidur dan tidak dapat mengelola waktu dengan baik.
- 8) Dapat dipergunakan untuk melatih sikap tegas.
- 9) Dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

²⁵ Sestuningsih Margi Rahatu, Masnurrima Heriansyah, "Teknik Self Control Untuk Mengurangi Masalah Obesitas", *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 3 No. 205-210 (2017), H. 207-209

b. Kekurangan teknik *self control*

Beberapa kelemahan teknik *self control*, yaitu:

- 1) Pelaksanaan program ini sangat tergantung dari kesediaan individu.
- 2) Untuk tingkah laku sasaran yang bersifat pribadi tidak jarang hal ini sulit dipahami.
- 3) Penggunaan *reinforcement* (penguatan) berupa daya imajinasi hanya dapat disarankan untuk individu yang mempunyai daya khayal yang cukup baik.
- 4) Memerlukan pengetahuan dan keterampilan yang mencukupi untuk perubahan diri.
- 5) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa datang sering tidak dapat diatur, diprediksi dan bersifat kompleks.²⁶

C. Kecanduan *Game Online*

1. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Menurut Kim dkk, *game online* adalah *game* dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama melalui jaringan komunikasi online atau internet. Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Menurut Walter, kecanduan internet sebagai perilaku obsesif kompulsif, berdasarkan kesamaan dengan

²⁶Ilmi, "Makalah Self Control" (Online), Tersedia Di:
[Http://Ilmi96.Blogspot.Com/2018/02/Makalah-Self-Control.Html?e=1](http://Ilmi96.Blogspot.Com/2018/02/Makalah-Self-Control.Html?e=1) (15 April 2020).

kecanduan judi dan belanja yang kompulsif, karena gangguan ini tidak sesuai dengan ketergantuan kimia.²⁷ Dalam Al-Quran Q.S Al-Hasyr ayat 19 :

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ
فَأَنسَىٰ هُمْ أَنفُسَهُمْ ۖ أُولَٰئِكَ
الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

Artinya:

Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik.

Game merupakan hal yang dapat berdampak candu bagi pengguna, sama seperti perkembangan jaringan pertemanan yang mampu menggeser *friendster*, yaitu *facebook*. *Game* dalam bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai permainan. *Game* diciptakan sebagai salah satu sarana hiburan yang lebih interaktif. Program computer menerima *input* dari *gamer* melalui pengendali dan menampilkan lingkungan bantuan melalui TV atau layar monitor. Semakin interaktif, nyata gambar, seru alur cerita, baik pengemasan fitur-fitur suatu *game*, akan membuat *game* tersebut semakin diminati dan menempel di hati *gamer*.

Game sebenarnya dibuat dalam beberapa generasi, masing-masing generasi memiliki perbedaan teknologi. Adapun *playstation* (PS), baru muncul pada tahun 2000. Dalam perkembangannya *playstation* merupakan salah satu *game* console terlaris di Indonesia. Terbukti dengan banyaknya

²⁷ Khusnul Khotimah, Ending Minarni, *Op.Cit*, h. 71.

pengguna PS disetiap wilayah. Dengan berbagai fiturnya yang lebih memukau bila dibandingkan dengan pada pendahulunya, *launching game* ini sempat menimbulkan antrian pembeli di semua toko *game* di semua Negara di dunia.²⁸

2. Ciri-ciri Kecanduan *Game Online*

Menurut Dr. Raymond Ongkie Sp.A, anak dikatakan kecanduan *game* jika dia menghabiskan waktu lebih dari 14 jam perminggu. Namun, menilai anak hanya berdasarkan waktu saja tidaklah cukup, menjadi indikasi yang kuat bahwa anak tersebut kecanduan *game*. Oleh karena itu, harus ada ciri-ciri yang dapat memperkuat, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Lamanya waktu bermain video *game* semakin bertambah. Tanda cinta biasanya lebih dilihat dari keinginan bertemu yang lebih lama. Anak yang mulai kecanduan *game* biasanya selalu ingin dan ingin menambah jam mainnya. Jika biasanya dia hanya cukup bermain satu jam sehari, mungkin saja dia ingin menambah jam mainnya menjadi 2 atau 3 jam sehari.
- b. Terus-menerus memikirkan kegiatan bermain video *game*, bahkan saat belajar, setiap perilaku, tindakan dan topik pembicaraannya selalu seputar video *game*. Jika anak terlihat tidak fokus saat belajar maka harus diwaspadai, sebab anak menunjukkan ciri ini saat mereka mulai kecanduan *game*. Perilaku lain yang biasanya

²⁸ Aqila Smart, "Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan *Game*", (Jogjakarta: A Plus Books, (2015), h. 16-17.

ditunjukkan anak adalah melibatkan beberapa hal dalam *game* dengan rutinitasnya sehari-hari. Misalnya, saat anak mandi, dia mengibaratkan bahwa sabun yang dipakainya ibarat motor dan kulit tubuhnya adalah jalan. Dia menggunakan suara mulut sebagai suara mobil yang sedang meluncur.

- c. Ingin mengurangi atau berhenti bermain video *game* tetapi tidak berhasil, karena pikirannya sudah dipenuhi dengan *game*, dia kesulitan untuk menghentikan kebiasaannya tersebut. Tidak jarang karena kondisi ini beberapa anak merasa bahwa *game* adalah bagian dari kebutuhannya yang harus dipenuhi.
- d. Gelisah atau lekas marah ketika dilarang bermain video *game*, harus berhati-hati dalam mengawasi dan memberikan kontrol pada anak. Anak yang sudah menjadikan *game* sebagai mainan favoritnya pun akan marah dan gelisah jika anda melarangnya untuk bermain *game*.
- e. Bermain *game* untuk melarikan diri dari masalah atau untuk menghilangkan perasaan yang tidak nyaman.
- f. Lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dan berkumpul dengan teman seusianya. Anak yang sudah kecanduan *game* biasanya menjadikan *game* sebagai teman terbaik, karena seringkali mereka berinteraksi dengan “teman mayanya”, tak jarang mereka menjadi tidak nyaman saat bertemu dengan teman

bermainnya, dan biasanya mereka cenderung tidak betah berkumpul dengan teman seusianya.

- g. Setelah kalah, anak tidak berhenti bermain bahkan ingin terus bermain, dia tidak merasa puas sebelum berhasil mengalahkan semua musuh dan kemudian menjadi pemenang. Tidak heran jika seseorang yang kecanduan *game* tidak pernah merasakan bosan atau lelah didepan computer.
- h. Tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar aturan asalkan bisa bermain video *game*. Anak yang kecanduan *game* tidak segan-segan untuk melakukan tindakan apa saja asalkan dia bisa bermain *game* meskipun yang dilakukannya itu melanggar aturan.²⁹

3. Aspek-aspek Kecanduan *Game Online*

Menurut Eun Jin Lee, terdapat beberapa aspek melatarbelakangi kecanduan *game online*, antara lain:³⁰

- 1) Penggunaan yang berlebihan, terjadi ketika bermain *game online* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan seseorang. Hal ini mendominasi pikiran seseorang (gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh), dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial).

²⁹ Aqila Smart, *Op.Cit*, h. 26-29.

³⁰Eun Jin Lee, A Case Study Of Internet Game Addiction, *Jurnal Of Addiction Nursing*, 2011, No. 22

- 2) Gejala dari pembatasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan karena penggunaan *game online* dikurang atau tidak dilanjutkan.
- 3) Toleransi merupakan proses dimana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan *game online* untuk mendapatkan efek perubahan dan kepuasan yang diperoleh dalam menggunakan *game online* akan menurun apabila digunakan secara terus menerus dalam jumlah waktu yang sama. Pemain *game online* tidak akan mendapatkan perasaan gembira yang sama seperti jumlah waktu pertama bermain sebelum mencapai waktu yang lama.
- 4) Reaksi negatif, hal ini mengarah pada dampak negatif yang terjadi antara pengguna *game online* dengan lingkungan disekitarnya. Selain itu reaksi negatif juga berdampak pada tugas lainnya seperti pekerjaan, hobi, dan kehidupan sosial.

4. Faktor-faktor Penyebab Kecanduan *Game Online*

Anak-anak adalah makhluk dengan pembiasaan. Beberapa orang tua menjadikan *game* sebagai alat penerang bagi anak. Saat anak tenang dan senang bermain *game*, dengan leluasa si ibu bisa mengerjakan pekerjaan rumah sepenuhnya. Tentu saja tanpa gangguan si anak, jika hal tersebut dilakukan secara berulang-ulang bisa dipastikan bahwa anak akan terbiasa bermain *game*. Beberapa alasan lain yang memungkinkan anak kecanduan *game* adalah sebagai berikut:

- a. Kurang perhatian dari orang-orang terdekat

Beberapa anak berpikir bahwa mereka dianggap ada jika mereka mampu menguasai keadaan. Mereka merasa bahagia jika mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekatnya, terutama ayah dan ibu. Jika anak suka bersikap agresif atau berperilaku buruk, bisa jadi tujuan dia hanya ingin mendapatkan perhatian anda.

b. Stress/depresi

Seperti orang dewasa, anak-anak juga bisa merasakan depresi. Tertekan dengan mata pelajaran disekolah, tidak mendapatkan perhatian orang tua, merasa terkekang, dan tersingkir dari pergaulan dan lain sebagainya, semua itu bisa memunculkan stress. Beberapa anak menggunakan media untuk menghilangkan rasa stresnya diantaranya adalah dengan bermain *game*. Beberapa anak menggunakan media untuk menghilangkan rasa stressnya, diantaranya adalah bermain *game*. Mungkin awalnya iseng, karena kondisi yang tidak menyenangkan, akan tetapi rasa nikmat yang ditawarkan permainan *game*, maka lama-kelamaan akan menjadi kecanduan. Apalagi, *game* pada umumnya bertingkat-tingkat, dari level mudah sampai yang paling susah.

c. Kurang control

Bagi orang tua yang selalu memanjakan anaknya dengan fasilitas, efek kecanduan sayang mungkin terjadi. Anak-anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku *over*.

d. Kurang kegiatan

Menganggur sangat menyenangkan. Hal ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tapi juga anak-anak.

e. Lingkungan

Perilaku anak tidak semata-mata terbentuk dalam keluarga, saat disekolah, bermain dengan teman-temannya, kesemuanya itu bisa membentuk perilaku pada anak. Jadi, meskipun tidak mengenalkan *game* pada anak jangan kaget jika tiba-tiba menemukan anak sedang asyik memencet tombol *game* di *playstation*.

f. Pola asuh

Jika anda pernah mendengar istilah “buah jatuh tidak jauh dari pohonnya”, mungkin kondisi ini juga ada benarnya. Jika selama ini, anda juga sangat hobi bermain *game*, anda jangan heran jika anak anda sangat gemar bermain *game*.³¹

5. Dampak Negatif Kecanduan *Game Online*

Teknologi memang tidak selamanya memiliki dampak positif, tetapi juga memiliki dampak yang negatif seperti penyalahgunaan *internet*, *handphone*, dan *game*. Adapun beberapa point negatif yang dapat ditimbulkan dari adanya *game* bagi anak-anak adalah sebagai berikut:

a. Merusak mata dan menimbulkan kelelahan

Biasanya jarak normal yang harus dilakukan orang dari depan televisi adalah sekitar 1 Meter lebih, sedangkan anak-anak akan

³¹ Aqila Smart, *Op.Cit*, h. 23-26.

merasa tidak puas saat mereka sedang bermain *game* dengan jarak 1 Meter, apalagi saat bermain *game* mereka sampai melakukannya dalam waktu yang tidak sebentar. Hal tersebut dapat menimbulkan efek-efek negatif lainnya, tidak hanya dapat merusak penglihatan anak-anak, tetapi juga dapat membuat anak terlena karena keasyikan, apalagi saat perasaan tanggung dalam diri mereka saat sudah terlanjur bermain *game*. Dengan begitu, mereka melupakan waktu untuk mandi, makan, atau bahkan sampai lupa untuk mengerjakan PR.

b. Membuat anak malas belajar

Bermain adalah salah satu hal yang paling menyenangkan, terutama bagi anak-anak. Apabila anak dibiarkan untuk bermain *game* tanpa terkendali, tentu anak menjadi orang yang mulai malas untuk pergi ke sekolah dan belajar karena anak kekurangan waktu dan konsentrasi penuh dalam belajar dengan baik.

c. Mengajarkan kekerasan

Anak-anak akan memilih permainan yang memiliki tingkatan ketegangan yang tinggi, seperti *game action* dan lain sebagainya, yang bisa saja justru akan memberikan contoh dan dampak yang negatif pada diri anak. Anak-anak cenderung menirukan setiap kejadian dan tingkah laku dari aktor dalam *game* mereka tersebut sehingga dapat membuat anak untuk melakukan kekerasan yang

mungkin secara tidak sengaja dilakukan oleh anak dan itu akan membuat pribadi anak menjadi pribadi yang keras.

d. Berpeluang mengajarkan judi

Biasanya, seseorang saat bermain *game* tidak lepas dari taruhan, mulai dari taruhan yang kecil dan tidak menggunakan uang karena untuk mendapat sensasi lain dari bermain *game*. Apalagi, *game* tersebut merupakan salah satu *game* pertarungan, pertarungan antara anak dan teman-temannya. Mulai dari taruhan yang kecil tersebut jika dibiarkan terus-menerus tanpa adanya pengawasan dari orang tua akan berakibat buruk dan anak bisa keterusan dengan perjudian besar.

e. Beresiko kecanduan

Mark Griffiths dari Nottingham Trent University, mengungkapkan bahwa bisa saja *game* membuat orang bermotivasi. Anak-anak akan mulai tertarik dengan video *game* pada sekitar umur tujuh tahun, dalam masa ini segera sesuatu yang terjadi adalah kegiatan yang belum menimbulkan kerusakan serius meskipun sebagian orang sudah terlihat adanya gejala kecanduan. Namun, pada penelitian terbaru pada usia awal belasan tahun menemukan hampir sepertiganya bermain *game* setiap harinya dan yang lebih mengkhawatirkan lagi yaitu sekitar 7% bermain *game* sekitar 30

menit. Menanggapi hal tersebut, Griffiths mengatakan betapa besar dampak pada jangka panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu luang sekitar 30 jam per-minggu tersebut pada perkembangan pendidikan, kesehatan, dan sosial anak dan remaja.³²

6. Dampak positif kecanduan *game online*

Game online juga memiliki peran positif dalam perkembangan anak diberbagai bidang. Beberapa dampak positif bermain *game online* antara lain:

1. Dapat mengaktifkan sistem motorik, dengan koordinasi yang tepat antara informasi yang diterima oleh mata kemudian diteruskan ke otak untuk diproses dan diperintahkan kepada tangan untuk menekan tombol tertentu.
2. *Game online* dapat membuat remaja cerdas karena permainan tersebut selalu menuntut daya analisa yang kuat dan perencanaan strategi yang tepat agar dapat menyelesaikan permainan dengan baik.³³

7. Mencegah Dampak *Game Online*

Game online merupakan permainan yang menyenangkan dan paling populer bagi kalangan anak-anak, baik anak-anak di usia masih kecil maupun remaja. Bahkan, orang dewasa juga dapat kecanduan *game*

³² Aqila Smart, *Ibid.*, h. 45-47.

³³ Wieke Fauziawati, Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain *Game Online* Melalui Teknik Diskusi Kelompok, "*Jurnal Psikopedagogia*", Vol. 4 No. 2 (2015)

online karena memang *game online* memiliki sensasi yang berbeda. Untuk mencegah anak kecanduan *game online* tentu bukanlah suatu pekerjaan rumah. Fasilitas internet yang sudah tersedia dimana-mana, salah satunya yaitu warung internet. Hal tersebut menjadikan anak dapat mengakses internet untuk bermain *game online* secara bebas, tidak hanya dirumah anak dapat bermain *video game*, bahkan anak dapat mencuri waktu pada saat pulang sekolah dengan mengunjungi warung warnet terdekat dari lingkungan sekolah. Untuk itu, ada beberapa hal yang dapat dilakukan orang tua untuk mengatasi kecanduan *game online* anak, antara lain:

a. Bersungguh-sungguh (niat)

Langkah pertama agar anak dapat berhenti kecanduan *game online* harus ada niat dalam diri sendiri yaitu harus bersungguh-sungguh atau berjanji dengan diri sendiri tidak anak bermain *game online* lagi, namun awalnya pasti begitu sulit untuk melakukannya, namun berjalannya waktu pasti bisa melakukannya.

b. Mempunyai pikiran hemat

Dengan menghitung banyaknya uang yang akan dikeluarkan untuk bermain *game online* di warung internet akan membuat seseorang lebih berpikir untuk tidak menghabiskan uangnya demi *game online*.

c. Mencari aktivitas lain

Mencari aktivitas lain yang positif dan lebih bermanfaat terutama kebiasaan yang disukai, seperti olah raga, membaca buku atau

berekreasi. Sehingga tidak ada waktu kosong untuk bermain *game online*.

d. Membatasi waktu bermain *game online*

Mengurangi waktu bermain dengan mulai menentukan jam bermain dan hari bermain serta diusahakan mematuhi jadwal tersebut. Untuk tahap awal sehari bermain 3 jam dan untuk hari-hari berikutnya dikurangi sedikit demi sedikit.

e. Jangan bergaul dengan pemain *game*

Adapaun maksud dari hal ini bukan tidak boleh berteman dengan pemain *game* melainkan jangan terlalu akrab karena ajakan dan pengaruh teman akan gampang mempengaruhi untuk bermain *game online* lagi.

f. Meminta bantuan orang terdekat

Meminta bantuan orang terdekat untuk sementara menjadi pengingat setiap kali akan pergi ke warung intrnet atau ingin bermain *game*. Akan sangat baik apabila dia bukan seorang *gamers* juga.³⁴

D. Konseling Behaviour Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mencegah Kecanduan *Game Online*

³⁴ Laufi Dian Deodo, "Makalah Dampak Game Online Terhadap Kaum Remaja" (Online), Tersedia di: [Http://Ber5aja.Blogspot.Com/2013/11/Dampak-Game-Online-Terhadap-Kaum-Remaja.Html?M](http://Ber5aja.Blogspot.Com/2013/11/Dampak-Game-Online-Terhadap-Kaum-Remaja.Html?M) (23 Desember 2019 Jam 14.00]

Menurut pandangan behaviour terhadap manusia, pendekatan behaviour ini menganggap bahwa pada dasarnya manusia bersifat menastik atau merespon kepada lingkungan dengan control yang terbatas, hidup dalam alam deterministik dan sedikit berperan aktif dalam menentukan martabatnya. Manusia memulai kehidupannya dan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang akan membentuk kepribadian. Perilaku seseorang ditentukan oleh intensitas dan beragamnya jenis penguatan (*reinforcement*) yang diterima dilingkungan hidupnya.³⁵

Tingkah laku bermasalah yang terdapat pada konseling behaviour merupakan tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif dan tingkah laku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan, dimana tingkah laku tersebut muncul melalui proses interaksi individu dengan lingkungannya. Dalam hal ini tingkah laku bermasalah muncul karena proses belajar yang salah pada individu. Proses belajar yang salah tersebut terjadi karena individu bermasalah mempunyai kecenderungan merespon tingkah laku negatif dari lingkungannya.

Pendekatan behaviour mencoba untuk mengubah tingkah laku yang termasuk abnormal, baik tingkah laku yang tergolong neurotik, psikotik, atau tingkah laku manusia yang tergolong normal.³⁶ Perubahan tingkah laku dari kepribadian seseorang pecandu *game online* terlihat jelas dari

³⁵ Sigit Sanyata, "Teori Dan Aplikasi Pendekatan Behaviouristik Dalam Konseling", *Jurnal Paradigma* a No.14 (2012) H. 3

³⁶ Sigit Sanyata, *Ibid*, H. 6

perubahan konstan emosinya yang tidak menentu, kadang tenang dan kadang juga meluap-luap.³⁷

Perilaku kecanduan *game online* yang muncul akibat proses belajar yang salah misalnya dengan terpengaruh dengan teman yang suka bermain *game online*, stress atau merasa tertekaan pada mata pelajaran sekolah. Merasa proses belajar mengajar membosankan merupakan faktor penyebab kecanduan *game online* yang dilatar belakangi karena kesalahan pemahaman dalam menanggapi lingkungan.

Kecanduan *game online* merupakan tingkah laku yang muncul sebagai akibat dari proses belajar sehingga dalam mengurangi ataupun mengatasi perilaku tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan teknik konseling yang terkait dengan konsep behaviour. Dalam penelitian ini penulis akan melakukan serangkaian tahap konseling behaviour dengan teknik *self control* dalam mencegah kecanduan *game online*. *Self control* terbentuk adanya sikap pendorongan diri, pengendalian diri, membimbing diri, mengarahkan diri pada tingkah laku yang memiliki konsekuensi positif. Adanya sikap pendorongan diri tersebut akan mendukung individu untuk memiliki tekad yang besar dalam mencegah tingkah laku yang negatif.

Menurut Michele Borba, Ed. D, terdapat tiga langkah penting dalam membangun atau meningkatkan *self control* pada anak, adalah sebagai berikut:

³⁷ Gerry F. Kapoh, “ Perilaku Sosial Individu Pemain Game Online “Perfect World” Didesa Sea Satu”, *Jurnal Holistic* No. 16 (2015), H. 13

1. Memperbaiki perilaku diri sendiri, sehingga dapat memberikan control *self control* yang baik bagi anak dan menunjukkan bahwa hal tersebut merupakan prioritas yang harus diutamakan.
2. Mendorong agar anak dapat memotivasi diri sendiri dalam arti bahwa bagaimana seseorang membantu anak dalam menumbuhkan regulasi internal sehingga menjadi motivator untuk diri sendiri.
3. Ajarkan cara mengontrol diri kepada anak sehingga anak selalu berfikir sebelum bertindak.³⁸

Skinner menguraikan beberapa teknik yang digunakan untuk mengontrol perilaku. Kemudian banyak yang mempelajari oleh *social learning theoritist* yang tertarik dalam modeling dan modifikasi perilaku. Teknik tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pengekangan fisik (*physical restraints*)
2. Bantuan fisik (*physical aids*)
3. Mengubah kondisi stimulus (*changing the stimulus conditions*)
4. Manipulasi kondisi emosional (*manipulating emotional conditions*)
5. Melakukan respon-respon lain (*performing alternative responses*)
6. Penguatan diri sendiri secara positif (*positive self-reinforcement*)
7. Menghukum diri sendiri (*self punishment*)

E. Tinjauan Pustaka

³⁸ Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral Tujuh Anak Utama Agar Anak Bermoral Tinggi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), H. 107-125

Setelah penulis melakukan penelusuran terhadap hasil telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis, yaitu:

Alfin Riza Masyita dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game Online* Pada Pemain Dota 2 Malang”, dan hasilnya menunjukkan bahwa kontrol diri sebesar 19,4%. Jika kontrol diri tinggi kecanduan *game online* rendah, sebaliknya jika kontrol diri rendah maka kecanduan *game online* tinggi.

Putri Agus Solikha Anuryatin dengan judul “ Penerapan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo”. Dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini terdapat perubahan skor perilaku kecanduan *game online*, durasi dan frekuensi bermain *game online* pada fase baseline dengan fase intervensi yaitu pada perubahan arah dan efeknya subyek I positif, subyek R positif dan subyek Y juga positif. Level perubahannya menunjukan pada subyek I membaik (+)m pada subyek R membaik (+). Dan subyek Y membaik (+). Sedangkan persentase overlap perilaku kecanduan *game online* pada subyek I 14,28%, pada subyek R 0%, dan subyek Y 0%. Persentase overlap durasi bermain *game online* pada subyek I 0%, pada subyek R 0%, dan subyek Y 21%. Persentase overlap frekuensi bermain *game online* pada subyek I 0%, dan subyek Y 0%.

Khusnul Khotimah dan Endang Minarni dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioural Teknik Kontrol Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rojogampi”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan behavioural teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rojogampi dengan jumlah sample 20 peserta didik yang mengalami kecanduan terhadap *game online*. Metode penelitian ini menggunakan rancangan *Non equivalent pretest-posttest control group design*. Rancangan ini dipilih karena penelitian ini merupakan penelitian terapeutik untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap variabel terikat.

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka diatas, maka peneliti tegaskan bahwa kedudukan penelitian dilakukan merupakan pengembangan dari riset yang sebelumnya, terhadap Teknik *Self Control* Untuk Mencegah

Kecanduan *Game Online* Peserta Didik. Beberapa penelitian tersebut sebagai bahan perbandingan yang sudah teruji keshahihannya, maka peneliti lebih menitik beratkan pada kajian “Pelaksanaan Konseling Behaviour Dengan Teknik *Self Control* Untuk Mencegah Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Di SMA N 1 Mesuji Timur”.





DAFTAR PUSTAKA

- Andi Mappiare, *Pengantar Bimbingan dan Psikoterapi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010
- Aqqila Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*, Jogjakarta: A'Plus Books, 2015
- Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: Jumanatul Ali-Art, 2004
- Deysi Kumalasari, *Konsep Behavioural Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir*, (Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwa Islam, 2017
- Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta, 2014
- Eun Jin Lee, *A Case Study Of Internet Game Addiction*, (Jurnal Of Addiction Nursing, 201)
- Gareld Corey, *Teori Dan praktek Konseling Dan Psikoterapi*, Bandung: PT Refika Aditama, 2013
- Gerri F. Kapoh, *Perilaku Sosial Individu Pemain Game Online*, (Jurnal Holistic), 2015
- Irawan Suhartono, *Metodologi Penelitian Sosial*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008
- Jaenne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh Dan Berkembang*, Erlangga, 2008
- Juli Yanti Harahap, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Daerah Medan*, (Jurnal Bimbingan Konseling, 2017)
- Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, Bandung: Maju Bandar, 2006
- Ketut Sukardi, Nela Kusmawati, *Proses Bimbingan Konseling Di Sekolah*, Jakarta: PT Renika Cipta, 2008
- Khusnul Khotimah, Endang Minarni, *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan pendekatan Behavioural Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada siswa kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rojogampi*, (Fakultas Ilmu dan Pendidikan, Universitas PGRI Banyuwangi, 2018)

- Kusno Efendi, *Proses dan Keterampilan Konseling*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016
- M. Nur Ghufro, Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010)
- Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral Tujuh Anak Utama Agar Bermoral Tinggi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008)
- Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016
- Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT Renika Cipta, 2004
- Ridwan Syahrani, *Ketergantungan Online Game Dan Penanggannya*, (Jurnal Psikologi & Konseling, 2015)
- Saidah, *Pengantar Pendidikan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016
- Sigit Sanyata, *Teori Dan Aplikasi Pendekatan Behaviouristik Dalam Konseling*, (Jurnal Paradigma), 2012
- Sofyan Willis, *Konseling Keluarga*, Bandung: Alfabeta, 2017
- Sofyan, Tukiran, *Metode Penelitian Survei*, Jakarta: LP3ES, 2015
- Sri Wahyuni Adiningtias, *Peran Guru Dalam Mengatasi game Online*, (Jurnal Kopasta, 2017)
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Bina Aksara, 1998
- Syamsu Yusuf, *Konseling Individu*, Jakarta: PT Refika Aditama, 2016
- Tri Rizqi Ariantoro, *Dampak Game Online Terhadap Prestasi Belajar*, (JUTIM), 2016
- Wieke Fauziawati, *Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok*, (Jurnal Psikopedagogia), 2015

- Yahya Ad, Egalia, *Pengaruh Konseling Cognitif Behaviour Therapi (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*, (Jurnal Bimbingan dan Konseling), 2016
- Yuyun Nuriyah Muslih, Mungin Eddi Wibowo, Edy Purwanto, *Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku Dengan Students' Logbook Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa*, (Jurnal Bimbingan Konseling, 2017)

